

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੁਏਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤ ਰਹੀਏ

1 ਬਾਹਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆ ਨੂੰ ਘਟ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮੁੜ-ਤਹਿ ਕਰਕੇ, ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਚੋ।



2 ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਜਲਨ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ ਭਰਭੂਰ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।

3 ਜੇ ਕਰ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੁਏਂ ਨਾਲ:

- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਖੰਘ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ
- ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼

ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਧੁਏਂ ਵਾਲੀ ਜਗਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਾਫ, ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਚ ਚਲੇ ਜਾਓ।



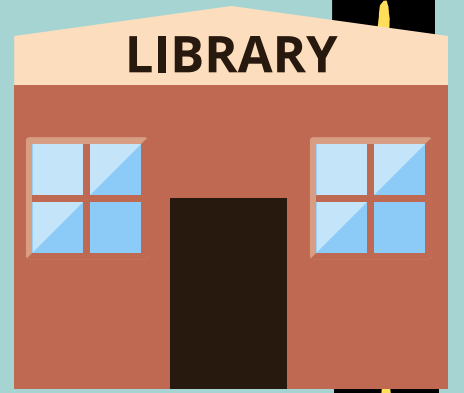
4 ਘਰ ਦੀਆ ਖਿੜਕੀਆਂ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖ ਕੇ, ਧੁਏਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

5 ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹਵਾ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੋਰਟੇਬਲ ਯੰਤਰ ਖਰੀਦਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।



6 ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਵਿਚ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਕਸਾਈਡ ਨਾਪਣ ਵਾਲਾ ਮੀਟਰ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ।

7 ਧੁਏਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਮਿਊਨਟੀ ਸੈਂਟਰ, ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ, ਜਾਂ ਫਿਰ ਸ਼ੋਪਿੰਗ ਮਾਲ।



8 ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਤੇ ਵੈਂਟੀਲੇਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਰੀਸਰਕਊਲੇਟ ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆ ਸਕੇ।



9 ਜੇ ਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਇਡਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਧੁਏਂ ਤੋਂ ਬਚਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

10 ਆਪਣੇ ਏਰੀਆ ਦੀ ਹਵਾ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਜਾਨਣ ਲਈ Air Quality Health Index (AQHI) ਵਰਤੋ।



QR ਕੋਡ ਵਰਤੋ AQHI ਲਈ

References:
https://weather.gc.ca/airquality/healthmessage_e.html <https://www.canada.ca/en/environment-climate-change/services/air-quality-health-index/wildfire-smoke.html>
<http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/wildfire-smoke#PUN>
<https://www.albertahealthservices.ca/assets/wf/eph/wf-eph-wildfire-smoke-health.pdf>
<https://www.canada.ca/en/environment-climate-change/services/air-quality-health-index/wildfire-smoke/wildfire-smoke-health.html>
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/publications/healthy-living/how-prepare-wildfire-smoke.html>